

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menjadi seorang mahasiswa merupakan tujuan dari sebagian siswa yang telah menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Atas. Proses perubahan dari siswa menjadi mahasiswa merupakan sebuah proses transisi yang kompleks. Saat memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap kehidupan kampus adalah salah satu transisi utama karena mereka akan menghadapi lingkungan perguruan tinggi yang tidak dikenal sebelumnya (Gan, Hu, dan Zhang, 2010). Ada banyak perbedaan antara proses belajar di Perguruan Tinggi dengan belajar di Sekolah Menengah Atas sehingga mahasiswa tahun pertama perlu melakukan penyesuaian diri dengan perbedaan tersebut. Papalia, Olds, Feldman (2009) mengatakan bahwa sejumlah mahasiswa tahun pertama sering kali merasa kewalahan dengan tuntutan dari perguruan tinggi.

Menurut Bordbar, Nikkar, Yazdani, dan Alipoor (2011) menunjukkan bahwa jumlah stres psikologis, sebagai salah satu indikator dari level *psychological well-being* di antara mahasiswa pada tahun pertama dalam perkuliahan yaitu semester 1 atau semester 2, dimana pada masa transisi ini merupakan sebuah transisi yang kompleks, diantaranya penyesuaian terhadap kehidupan & lingkungan di Perguruan Tinggi, perbedaan proses belajar di Perguruan Tinggi. Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa semakin seorang sejahtera secara psikologis semakin ia terhindar dari keadaan yang dianggap tidak menyenangkan. Bowman (2010) menjelaskan bahwa untuk mencapai masa transisi dengan baik dibutuhkan suatu hal yang penting yaitu *psychological well-being*.

*Psychological well-being* merupakan konsep mengenai *well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Ryff (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*),

keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). Dalam pengertian yang dikemukakan oleh Ryff (1995), individu dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik ketika ia memiliki enam dimensi tersebut. Remaja yang memiliki keenam dimensi tersebut akan memiliki *psychological well-being* yang baik, sedangkan remaja yang bermasalah dalam dimensi tersebut akan memiliki *psychological well-being* yang rendah (Lazzari, 2000).

Hasil wawancara & angket pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta mengenai *psychological well-being* sebagai fenomena menunjukkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*), Kemandirian (*Autonomy*), Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*). Dari 7 fakultas di Univeristas Negeri Jakarta, yaitu Fakultas Bahasa & Seni, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam, serta Fakultas Teknik. Menunjukkan bahwa dimensi-dimensi tersebut yang harus dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama di Univeritas Negeri Jakarta. Dan penulis dapat melihat nilai tinggi, rendah pada setiap dimensi dan fakultas tertentu mana yang memiliki nilai dimensi tinggi, rendah, dan terdapat di fakultas yang mana.

Berbagai penelitian *psychological well-being* telah menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* seorang remaja. Sastre dan Ferriere (2000) menemukan bahwa kualitas hubungan remaja dengan keluarga, terutama dengan orang tua merupakan faktor yang menentukan *psychological well-being* seorang remaja. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seorang remaja adalah stres, bagaimana stres berkaitan dengan *psychological well-being*, karena stres dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan dan menyebutkan stres muncul disebabkan adanya permintaan yang berlebihan yang tidak dapat dipenuhi sehingga dapat mengancam kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang (Atkinson, 2000).

Penelitian mengenai *psychological well-being* (Nurhayati, 2010) menyatakan, seseorang yang jiwanya sejahtera tidak sekedar bebas dari tekanan atau masalah mental. Lebih dari itu, ia juga memiliki penilaian positif terhadap dirinya dan mampu bertindak secara otonomi, serta tidak mudah hanyut oleh pengaruh lingkungan. Bila hal ini dikaitkan dengan mahasiswa tahun pertama, maka tingkat *psychological well-being* seseorang akan berguna dalam komitmen individu, produktivitas individu, target-target dalam perkuliahan, hubungan dengan teman-teman, serta penguasaan lingkungan di perkuliahan.

Tercatat tahun 2010 Indonesia memiliki 3070 buah perguruan tinggi (<http://dp2m.dikti.go.id/>) dengan jumlah mahasiswa kurang lebih 4,8 juta orang (Harijono, 2011). Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang paling tinggi. Mahasiswa sebagai pelajar pada jenjang pendidikan tersebut diharapkan sebagai pemimpin masa depan. Mereka diharapkan dapat berhasil menjalani pendidikan dan menerapkan ilmu yang mereka peroleh dalam masyarakat. Menurut Salami (2010) mahasiswa perlu memiliki dedikasi, disiplin diri, dan motivasi untuk dapat berhasil dalam pendidikannya. Selama menjalani tugasnya sebagai mahasiswa, mereka berhadapan dengan tanggung jawab dan tantangan yang dapat menyebabkan stres (Imonikebe dalam Salami, 2010). Stres yang dirasakan oleh seorang mahasiswa tahun pertama dapat memengaruhi prestasi dan proses belajarnya sehingga mereka perlu memiliki kemampuan untuk mengatasinya. (Lazzari, 2000). Tercatat tahun 2010 Indonesia memiliki 3070 buah perguruan tinggi (<http://dp2m.dikti.go.id/>) dengan jumlah mahasiswa kurang lebih 4,8 juta orang (Harijono, 2011).

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang paling tinggi. Mahasiswa sebagai pelajar pada jenjang pendidikan tersebut diharapkan sebagai pemimpin masa depan. Mereka diharapkan dapat berhasil menjalani pendidikan dan menerapkan ilmu yang mereka peroleh dalam masyarakat. Menurut Salami (2010) mahasiswa perlu memiliki dedikasi, disiplin diri, dan motivasi untuk dapat berhasil dalam pendidikannya. Selama menjalani tugasnya sebagai mahasiswa, mereka berhadapan dengan tanggung jawab dan tantangan yang dapat menyebabkan stres (Imonikebe dalam Salami, 2010). Stres yang dirasakan oleh seorang mahasiswa tahun pertama dapat memengaruhi prestasi dan proses belajarnya sehingga mereka perlu memiliki kemampuan untuk mengatasinya. (Lazzari, 2000).

Tidak semua mahasiswa tahun pertama dapat mengatasi stres yang mereka alami dengan baik, seperti yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa tahun pertama pada bulan Februari 2011 lalu. Seorang mahasiswa tahun pertama sebuah perguruan tinggi Bandung membuat gempa kota Bandung. Ia tewas setelah terjun dari kos-kosan berlantai tiga. Diduga ia bunuh diri karena stres (Hidayat, 2012).

Stres terjadi karena adanya stressor yang diterima oleh seseorang. Kecenderungan seseorang untuk mengalami stres dipengaruhi oleh banyak faktor. Penelitian yang dilakukan oleh NIOSH (*National Institute for Occupational Safety and Health*) mengungkap bahwa penyebab stres dapat berasal dari usia, kondisi fisik dan faktor kepribadian maupun dari lingkungan keluarga, kerja, cita-cita maupun ambisi yang dimiliki seseorang (Anggraeni, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki ambisi untuk hidup bahagia dan sejahtera, namun dalam prosesnya mengalami ketidaksesuaian akan menimbulkan stres.

Stres merupakan hal yang menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres diartikan oleh beberapa ahli sebagai suatu respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis, terhadap tuntutan atau ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan fisik, psikologi, maupun spiritual (Bruner, 2001). Pendapat lainnya mengartikan stres sebagai respon yang tidak dapat dihindari oleh individu yang diperlukan untuk memberikan stimulus terhadap perubahan dan pertumbuhan (Potter & Perry, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jasmani & Jumaat (2011) mengenai stres dan *psychological well-being* pada 329 responden, menunjukkan bahwa stres memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *psychological well-being*. Selain itu, hasil penelitian lain mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi dapat menurunkan stres (Anggraeni, 2014). Sementara individu yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami penurunan psikologis (Anggraeni, 2014). Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa stres memiliki hubungan dengan *psychological well-being*.

Maka akan dilakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh stres terhadap *psychological well-being* mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah stres mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta?

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai “pengaruh stres terhadap *psychological well-being* mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta.”

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “*Apakah terdapat pengaruh stres terhadap psychological well-being mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta?*”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah stres mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis. Berikut ini manfaat penelitian yang dilakukan, yaitu:

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan mengenai stres dan *psychological well-being* mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam melakukan pengembangan dan penelitian selanjutnya.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Memberikan informasi mengenai stres dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta agar dapat melakukan evaluasi diri dan pengembangan diri.
2. Memberikan pemahaman baru bagi masyarakat mengenai pentingnya gambaran stres dan *psychological well-being* dalam kehidupan serta memberikan saran bagi instansi pendidikan agar memperhatikan aspek-aspek penting tentang kebutuhan mahasiswa agar dapat berkuliah secara optimal dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.